Anaheim Elementary
SCHOOL DISTRICT

Superintendent
Christopher Downing, Ed.D.

Board of Education
Dr. J. Paolo Magcalas
Juan Gabriel Álvarez
Jackie Filbeck
Mark A. Lopez
Ryan A. Ruelas

애너하임 초등교육구 가족 여러분께,

이번 주는 정신 건강 인식 주간이며 자신의 상태를 확인해보는 좋은 시기입니다. 지난 몇 달이 걷잡을 수 없었다고 말해도 괜찮은 이유가 솔직히 정말 그랬기 때문입니다. 정신 건강이란 자신의 안녕에 무엇이 필요한지 인지하고 그런 필요를 돌보기 위해 최선을 다하는 것입니다. 때로는 그것이 한 시간의 운동일 수도, 또는 많은 이들에게는 자신을 위한 5분의 조용한 시간일 수도 있습니다.

정신 건강 인식 주간 행사의 일환으로 자녀의 원격 학습 교실을 통해 일련의 동영상과 활동을 공유할 것이오니 자녀를 살피시고 자녀에게 무엇을 배웠고 어떻게 적용할 수 있는지 물어봐 주십시오. 또한 이번 주에 우리 학교 심리학자와 상담교사는 애너하임 초등교육구 소셜미디어 계정에 가정의 어른을 위한 내용도 공유할 계획이오니 계정이 있으시면 우리 인스타그램과 페이스북을 팔로우해주십시오.

아동에게 정신 건강에 관해 가르치는 최상의 방법 중 하나는 어른이 긍정적 행동과 자기 관리의 모범을 보여주는 것입니다. 여러분께서 이번 주 자신을 돌보고 자녀에게 왜 자기 관리가 중요한지 설명하는 시간을 가지시길 바랍니다.

감사합니다.
교육감 크리스토퍼 다우닝 박사

1001 S. East Street
Anaheim, CA 92805
Phone 714-517-7500
Fax 714-517-8538
www.aesd.org